**Родительское собрание на тему «Компьютер и его влияние на здоровье ребёнка»**

**Цель:** расширить представление родителей о пользе и вреде занятий детей за компьютером; познакомить с рекомендациями по сохранению здоровья детей при работе за компьютером.

**Задачи:**

* формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности;
* помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
* информировать родителей о вреде и пользе компьютера.

**Форма проведения**: круглый стол.

**Оснащение**: компьютер, проектор, презентация.

*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*

*Аристотель*

**Ход родительского собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя**

**Учитель:** Сегодня в современном мире персональный компьютер из роскоши уже давно превратился в одну из самых важных вещей в доме практически каждого человека.

Не стоит игнорировать тот факт, что несмотря на весь тот вклад, который вложила компьютерная техника в развитие цивилизации, она также оставила «тёмный» отпечаток на здоровье человека. Именно поэтому, родители, приобретая компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - должны понимать, что на их плечи ложится ответственность за то, какое влияние может оказать  компьютер. Существует ли вред компьютера, и чем он может быть так опасен? Дискуссии по этому поводу ведутся долгое время и на сегодняшний день известно как минимум три основных вида негативного влияния компьютера на человека и его здоровье.

**II. Пресс-релизы. (Сообщения обучающихся).**

Сообщение №1.

Работа за компьютером сопровождается концентрированным вниманием человека на экране монитора в течение продолжительного времени, соответственно компьютер может нанести серьезный вред зрительной системе. Во-первых, развивается конъюнктивит, покраснение глаз. Далее может возникнуть близорукость и возможность ее прогрессирования. Световые вспышки на мониторе изменяют мозговые ритмы в коре и способны стать причиной эпилепсических припадков. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по нескольку часов в день, это называется «компьютерный, зрительный синдром». Порой дети настолько увлечены компьютером, что «забывают» моргать, при этом роговица глаза становиться сухой и обветривается и при моргании появляются болезненные ощущения. Зрению необходим постоянный регулярный отдых, а компьютерные игры имеют свойство затягивать.

Сообщение №2.

Другая опасность, связанная с работой на компьютере возникает из-за малоподвижного образа жизни. Длительное пребывание в сидячем положении существенно сказывается на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди работающие за компьютером, поппросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долгого пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний.

Так же весьма распространенной проблемой является так называемый «туннельный синдром запястья», возникающий вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случае заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером.

Другой вид взаимодействия компьютера и человека заключается во вредном электромагнитном излучении, которое, согласно последним исследования в этой области, может оказаться одним из самых опасных факторов для здоровья человека. И хотя за последние 10 лет производители значительно снизили уровень излучения от передней части монитора, но остаются еще боковые и задняя панели, а также системный блок, мощность, да и рабочие частоты которого постоянно увеличивается, а следовательно увеличиваются и уровень опасного высокочастотного электромагнитного излучения.

**Учитель:** Таким образом, можно сделать вывод, что компьютер – это незаменимая вещь, без которой обойтись сегодня практически невозможно. Компьютер в жизни ребенка имеет огромное значение - помогает в учебе. Однако компьютер может быть и полезным и вредным. Изучая проблему влияния компьютера на здоровье человека, очевидным становится тот факт, что средства информационных технологий оказывают негативное воздействие на организм. Более того, «общение» с умной машиной требует четкой установки рабочего времени и разработки санитарно-гигиенических правил по уменьшению и профилактике такого рода воздействий.

**Выступление психолога.** В своей жизни человек чувствует естественную потребность в освобождении от ежедневных забот, проблем и неприятностей. Компьютер  предоставляет возможность пожить в иной реальности,  без  проблем, и где нет учебы, которую нужно посещать ежедневно и т.д. В этом смысле может показаться, что компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии. Однако зачастую дети злоупотребляют уходом из реального мира, теряя чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера. В ходе различного рода исследований было установлено, что чем больше проблем у ребенка в жизни, тем он с большим рвением погружается в виртуальную среду. Компьютерная зависимость присуща людям с тонкой ранимой психикой. Когда они включают компьютер, дети мгновенно погружаются в ирреальный мир, где становятся свободными и беззаботными. Со временем развивается привыкание к компьютеру. Врачи давно уже отметили, что частые световые мелькания отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Удовольствие достигается простым возбуждением соответствующих структур в головном мозге, это оказывает расслабляющее влияние на личность и действует как наркотик, такие дети ни чем другим не интересуются.

**Выступление медработника школы:**

**Вот несколько советов, как ограничить вред компьютера для детей.**

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удоб­ной спинкой.

2. Располагайтесь перед компьютером так, как вам удобно. Ноги при этом должны быть согнуты под прямым углом.

3. Компьютер надо установить так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать. Кстати, прямой свет вреден не только вам, но и мо­нитору. Оптимальное положение при работе — бо­ком к окну, желательно левым.

4. Монитор, клавиатура и корпус компьютера долж­ны находиться прямо перед вами. При диагональ­ном расположении монитора вам придется непре­рывно вертеться на стуле. От этого неизбежно по­страдает осанка.

5. Некоторые в качестве монитора используют обыч­ный телевизионный экран. Делать этого не следует, так как от экрана телевизора излучение в 90 раз вы­ше, чем от экрана монитора.

6. Включенный монитор образует электромагнитное поле. Проверить его интенсивность несложно: про­ведите тыльной стороной ладони на расстоянии не­скольких миллиметров от включенного монитора. Если отчетливо слышны потрескивания — значит электромагнитное поле присутствует. Для защиты от электромагнитного поля следует пользоваться навесными экранами.

7. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно сни­жает нагрузки на зрение. Новые 17-ти дюймовые мониторы дают крупное и отчетливое изображе­ние. При постоянной работе на таком мониторе глаза устают значительно меньше.

8. Шрифт на экране должен быть темным, а фон свет­лым. Мелкий шрифт вреден для глаз.

9. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.

10. Через каждые 30-45 минут работы за компьюте­ром следует делать перерыв, во время которого не рекомендуется читать или смотреть телевизор. Об­щая продолжительность работы за компьютером не должна превышать 4-х часов в сутки.

Следует помнить, что всё хорошо в меру, хоть компьютер вещь и полезная, но вред компьютера может быть больше чем польза, поэтому не увлекайтесь им в ущерб себе и не забывайте о том, что Ваше здоровье и здоровье детей, в любом случае, важнее.

**Учитель:** Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

**Важно:**
1. Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру.

* Выработать с ребенком правила работы на компьютере: 20 мин. играет, 15 мин. занимается другими делами.
* Не есть, не пить чай за компьютером.

2. Обговорить с ребенком, что Вы предпримите, если ребенок нарушит договоренность
3. Не использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания дома, компьютер не должен стать компенсацией.
4. Помогайте ребенку справляться с тяжелыми чувствами, которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида) и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от «ящика».
5. Если есть признаки зависимого поведения – не применяйте воспитательных мер, прежде проконсультируйтесь со специалистами.

**Подведение итогов и рефлексия.**

***Экспресс анкетирование родителей:***

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
2. В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
3. Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
4. Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
5. Часто ли ваш сын (дочь) «призывают» Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если Вы ответили «нет» или «не знаю» на вопросы №2 -№5, но при этом ответ на вопрос №1 –более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный «товарищ».

**Вручение буклета и памяток «Разминка у компьютера»** каждому родителю.

**Учитель:** Осваивайте компьютер вместе с ребёнком. Учите его искать необходимую информацию, вместе участвуйте в конкурсах, олимпиадах, рисуйте, пишите письма, создавайте свои сайты. И обязательно следите за элементарными здоровьесберегающими правилами работы за компьютером. На самом деле только от нас, взрослых, зависит, станет ли компьютер в вашем доме добрым помощником или терминатором, разрушающим нашу жизнь.

 **Рефлексия.**
1. Что нового вы узнали на собрании?
2. Какую информацию примите к сведению и возьмёте на вооружение?
3. Какие вопросы в рамках этой темы вы хотели бы обсудить дополнительно

**Приложение 1**

**Памятка для родителей:**

1. Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола, солнечный свет не должен попадать на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.
2. Следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.).
3. Подобрать стол (оптимально использование специального компьютерного стола с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющего менять позу) и стул (желательно использование специального крутящегося стула с регулируемой высотой), чтобы ребёнок мог соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-70см) и взгляд был бы направлен в центр монитора.
4. В процессе работы на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.
5. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся начальной школы должна быть не более 15 минут, основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут. По истечении этого времени необходимо прерывать «общение» с компьютером, делать мини-зарядку и гимнастику для глаз.
6. В комнате, где стоит компьютер, нужно часто делать влажную уборку, вытирать пыль. Закончив работу за компьютером, желательно умыться холодной водой.
7. Чтобы снизить нагрузку на психику, следует подбирать более спокойные игры (оптимальный вариант - развивающие, расширяющие кругозор игры), заострять внимание на возможностях компьютера (компьютер не только для игр и развлечений, использование текстовых и графических редакторов, электронных таблиц и других подобных программ приносит много пользы).
8. Нужно постараться максимально оберегать психику ребенка от воздействия жестоких сцен в играх (если ребенок все же очень увлечен именно «стрелялками», нужно стараться отвлечь от таких игр, найдя другое интересное занятия, или хотя бы договорится о сокращении времени, проводимого за этими играми), в реальной действительности ребёнок должен быть востребован, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей (если ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, ему чего-то не хватает в окружающей действительности). В жизни должно быть больше «живого» искреннего общения, нужно общаться, обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.

**Приложение 2**

**Памятка «Разминка у компьютера»**

**Упражнений для глаз:**

**1.** **Вижу цель**. **Задача:** расслабить глазные мышцы и хрусталик.
**Техника исполнения*.*** Через каждые максимум полчаса интенсивной работы направляйте свой взгляд вдаль, на любой предмет за окном, на подоконнике, в кабинете. Фокусируйтесь на нем, а затем плавно переводите взгляд на предмет, расположенный ближе (только не на компьютер). Трех-четырех повторов будет достаточно.

**2**. **Формула 20-20-20 для разминки глаз.**
**Техника исполнения*.*** Каждые 20 минут моргать в течение 20 секунд по 20 раз. **3.** **Волшебные ладошки.**

**Техника исполнения.** Энергично потрите ладони одну о другую, чтобы они стали теплыми. Поставьте локти на стол. Закройте глаза и прикройте их ладонями, которые складываются крест-накрест, сначала левую, на нее правую. Ладони не должны давить на глаза. Делать в течение 2-3 минут.

**4.** **Рисуем цифры.**
**Техника исполнения.** При неподвижной голове рисовать глазами цифры от 0

до 3 и обратно, затем от 4 до 6 и от 7 до 9.

**5. Взгляд вверх-вниз.** Медленно посмотрите наверх, а потом вниз, при этом двигаться должны только глаза, а голова оставаться на месте. Повторите движение несколько раз.

**6.** **Вправо-влево.** Посмотрите вправо, а потом влево, голова должна оставаться на месте и не следовать за взглядом.

7. **Поморгать.** Держите взгляд перед собой, начните медленно моргать, постепенно увеличивая тем. Проделайте это упражнение с небольшими перерывами в течении минуты.

**Разминка для шеи**

Для этого лучше всего встать и выполнять движение стоя возле своего рабочего стола. Но можно делать и сидя, только обязательно выпрямите свою спину.
**Круговые движения.** Медленно поворачивайте голову сначала по часовой стрелке, а потом после. Спину держите прямо.
**Наклоны вправо-влево.** Медленно, плавными движениями наклоните свою голову вправо, а потом влево, проделайте это движение по 10 раз в каждую сторону.
**Наклон вперед-назад.** Также медленными и плавными движениями наклоните свою голову вперед, пока подбородок не упрется, а потом отведите голову назад. Спина должны быть ровной, а движения мягкими.
**Поворот головы.** Спина должна быть прямой, а взгляд держите перед собой. Плавными движениями поворачивайте голову вправо, а потом влево до упора.
**Горизонтальные движения.** Это движение не у всех получается сразу, но если приложить немного усилий, то оно у вас обязательно получиться. Спину держите ровно, плечи на месте, двигайте голову горизонтально вправо и влево, при этом не поворачивая голову.

**Разминка для рук**

**Круговое движение кистью.** Вытяните перед собой руки, сожмите кулаки и вращайте ими сначала в одну, а потом в другую сторону. Так вы разомнете свои запястья, которые напрягаются во время работы за компьютером.
**«Мы писали, мы писали наши пальчики устали»**. Всем известное движение, еще в школе учителя делают это упражнение вместе с учащимися. Вытяните перед собой руки и расставьте пальцы во все стороны, а потом резкими и быстрыми движениями сжимайте и разжимайте пальцы.

**Список литературы.**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: изд-во «Вако», 2007.

2. Леонтьев В.П. Компьютерная энциклопедия школьника. - М.: Олма-пресс Образование, 2006.

3. http://id372-2008.narod.ru Здоровье школьника.

4. http://www.rjevka.com/kids/ Ребенок и компьютер.

5. http://spinet.ru/kendh/sanpin/sanpin.php, http://spinet.ru/kendh/sanpin/pr16.ph Упражнения для глаз.

6. http://medylan.ru/mednews-rus/154-razminka-dlja-glaz.html Разминки для глаз.

7. http://www.fsu expert.ru/node/1768/13618 Упражнения для разминки.